

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 19.05.2025 bis 25.05.2025, 21. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1						Menü 2 Vegetarisch					
Montag	Gemüse-Reissuppe vegetarisch halbes Roggenbrötchen ^{a, o, p} Rohkost aus der Salatbar und Äpfel ^{g, 49} Milchreis mit Zucker und Zimt und Apfelmus						Menü 1 ist vegetarisch					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	375,1 kcal	7,8 g	2 g	66,5 g	8,4 g	2,1 g						
Dienstag	Hähnchenschnitzel (paniert) ^{a, c, o} Tomatensoße ⁴⁹ Vollkornspirellimix ^{a, o} Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}						Vegane Schnitzel Schnitte ^{a, f, o} Tomatensoße ⁴⁹ Vollkornspirellimix ^{a, o} Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	680,1 kcal	32,1 g	3,3 g	71,1 g	25 g	2,4 g	569,1 kcal	19,6 g	2,5 g	75,6 g	19,3 g	2,3 g
Mittwoch	Bundesjugendspiele											
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
Donnerstag	Vollkornspirellimix ^{a, o} Frischkäsesoße ^{a, g, o} gedämpftes Brokkoligemüse geriebener Gouda ⁶⁶ Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat frisches Obst						Menü 1 ist vegetarisch					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	579,9 kcal	25,9 g	11,5 g	62,8 g	21,3 g	2,2 g						
Freitag	Fischstäbchen in Vollkornpanade ^{a, d, o} Petersiliensoße ^{a, g, o} Mischgemüse (Möhren, Erbsen) Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}						Vegane "Fischstäbchen" vom Feld Petersiliensoße ^{a, g, o} Mischgemüse (Möhren, Erbsen) Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	491,9 kcal	18,7 g	2,7 g	60,1 g	19,6 g	2,4 g	518 kcal	24,9 g	3,5 g	55,2 g	17,3 g	2,5 g